# 最新正能量的句子经典(优秀15篇)

来源：网络 作者：雾花翩跹 更新时间：2024-09-01

*无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧正能量的句子经典篇一看王岐山出席在美国的第23届中美...*

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

**正能量的句子经典篇一**

看王岐山出席在美国的第23届中美商贸联委会开幕式致辞视频，第一次听到正能量这个词，这个视频我连看了三遍，被王岐山演讲口才和个人魅力折服。他的能力反映出整个新领导层的水平，特别他提到习总的增加“正能量”的观点，让人听了觉得对未来信心满满。

恰好踏入2024年的连续几个工作日，我和同事在做某集团公司改制的社会稳定风险评估的问卷统计，全部用“正”字代表计数，发放1571份问卷，收回1497份，每份都有10题每题至少４个答案，我们至少写了1.2万个正字以上。所以，我对同事说：2024年我们要更好地做正人做正事走正道，从写正字开始！

于是乎，对“正能量”这个词有了更多的感悟。作为律师对“正”字，会有更深的体会，正者，正直，公正又能直言，似乎理所应当，又似乎何其难也！欲治其国者先齐其家，欲齐其家者先修其身，欲修其身者先正其心。正心修身齐家治国平天下，历来文人以此作为立世标准，但不知何时起，整个社会似乎对“正”字已变得陌生，越离越远。曾经文明古国的国家标准，如今变成了世人的渴望和期盼，若闭目遐想，愰如穿行在秋日午后暖阳寂静的林间小道，如此沧桑。

有人这样说过：司法公正在某些方面，已到了无以复加的地步，作为社会的最后一道防线，再不可能如此下去。这话或许有所偏颇，却代表了一个群体的语言。如果问问经历过司法事件的当事人，无论胜诉者还是败诉者，都会说艰辛二字。也正如客家人所说“官司好打狗屎好吃”，其中况味，真的难于言表。我没到过美国，但看过介绍有关美国司法的很多文章，单从文章的介绍来看，他们的司法程序也是不厌其烦，诉讼也是艰难而漫长的过程，却看不出背后有“狗屎好吃”的味道。如果按他们的总统曾经从事过律师的人数来考量，很难闻到他们司法的狗屎味。有人会说不具可比性，但不能回避的是追求公正是人类的共性。

所以，“正能量”这个词提得正及时，领导人看到社会问题的根本所在，不但希望社会正本清源，更希望得到正能量的加持。做人从正开始，善念一出震动十方世界，由已及人。

2024年从正开始！

二0一三年一月十七日

**正能量的句子经典篇二**

1．倒立的时候，负情绪会秒变正能量，向下扎根，向上生长。

2．我觉得我越来越擅长把负能量消化！然后变正能量，以前觉得自己做不到的事情，现在都在尝试。

4．“情绪在于心态”，在超人妈妈的路上，有时难免会感到一点疲累，偶尔需要舍弃一点自由和一点舒适，但只要想着宝贝，负能量都会变正能量，加油！

5．负能量是不能散播给别人的，自己憋一会，没准捂热了就变正能量了。

6．也不知道最近的负能量哪里又跑出来了，但是吃一点就变正能量了！

7．对不起这段时间的自己，

心情

不好，身体也不好了。怎么我会变得这么负能量了，要让自己变正能量起来！

8．早睡早起坚持跑步，坚持吃早饭，不要拖延，每晚的负能量一定会在第二天醒来的时候变正能量。

10．身边负能量的人太多，我要远离他们！虽然我也是负能量的人，但是我要变正能量！

11．当心情郁闷的时候，喝糖水能让人快乐起来，负能量通通走光！我要秒变正能量！

12．没人喜欢天天发消极消息的人，最近负能量缠身，明天变正能量，巴啦啦正能量，变变变！

13．人最难的就是控制情绪，消化负能量变正能量，每个创业想成功人必须具备的，还要一股坚持不懈的精神。

14．自己是负能量狂魔，但是对负能量的盆友我就变正能量狂魔。

15．心态决定你的生活。苦也一天乐也一天，学会负能量变正能量。

**正能量的句子经典篇三**

第一段：引入正能量的概念和重要性（150字）

近年来，“正能量”这个词汇成为社会热词，它所代表的意义也日益显现出来。正能量是指积极向上、充满活力的力量，它可以激发人们的积极情绪，帮助他们面对困难和挑战。在现代竞争激烈的社会中，每个人都面临压力和困难，正能量能给我们提供精神支持和动力，助我们走出困境并保持健康的心态。

第二段：正能量的来源和表现形式（250字）

正能量的源泉是多样的，它可以来自书籍、电影、音乐、亲人的慰问、朋友的关怀等等。每当我们处于低谷时，只要接触到这些积极的影响因素，便可以激发出我们内心的力量。正能量的表现形式也很丰富多样，例如，一次意外的微笑、一个肯定的赞扬、一个乐观的笑声，都可以为我们带来极大的正能量。正能量不仅能够帮助我们树立自信和勇气，还能够影响他人，传递积极的思想。

第三段：通过正能量的体会获得的收获（300字）

在过去的人生中，我也曾经历过难以遗忘的低谷期。那时候，我经常感到无助和迷茫，生活的重担让我不知所措。然而，我幸运地接触到了一些正能量的信息，使我重新找到了生活的乐趣。通过这些信息的引导，我开始学会积极看待困难，正视自己的问题，并尝试解决它们。我发现自己有了更多的时间和精力去关注身边的美好事物，和家人、朋友们一起分享快乐和收获。同时，我还意识到，只要当我们自己具备了正能量，我们也能向他人传递这种心态，帮助身边的人变得更加积极向上。

第四段：如何保持正能量（300字）

保持正能量需要我们自己的努力和坚持。首先，我们需要积极乐观地看待生活中的各种问题和挑战。尽管困难会使我们心情低落，但是只要我们能够积极应对，以积极的心态寻求解决方法，我们就能迎难而上并收获更多成长和经验。其次，我们可以通过与积极向上的人为伍，通过交流分享彼此的快乐和困难，从而为自己注入正能量。最后，保持均衡的生活和良好的心理状态也是保持正能量的关键。我们可以坚持锻炼身体、充实自己的内心世界，远离负能量和消极情绪的影响。

第五段：总结正能量对个人和社会的积极影响（200字）

正能量的力量是无穷的。它不仅能够帮助个人克服困难、提升生活品质，还能够推动整个社会向前发展。积极向上的人们能够激发出无尽的创造力和积极的思考方式，推动科技进步和社会进步。在一个充满了正能量的社会中，人与人之间的相互关心和帮助也会更多，共建和谐社会的目标能够更快地实现。因此，每个人都有责任和使命去积极向上地生活，传递正能量，共同创造一个更加美好的世界。

总结：正能量是现代社会非常重要的一种力量，它能够帮助人们克服困难，提升自我，并且利于整个社会的发展。通过积极接触积极影响因素，我们能够获得正能量并传递给他人。保持积极乐观的心态、与积极人为伍、保持均衡的生活和心理状态是保持正能量的有效方法。每个人都应当担负起传递正能量的责任，为创造一个美好的社会共同努力。

**正能量的句子经典篇四**

一个社会，就像是一条七彩的绳带，需要全体人员共同去编织，去连接，去创造。人人奉献出一点正能量，社会便会光彩照人，展现出最耀眼的光芒。

从古至今，中华民族的优良传统一直传承着，且广泛流传，人们对传统的理解虽有不同，但总体是一致的，友善，文明，诚信的道德品质是整个社会一直追求的。

一石激起千层浪，由此引起社会的负面影响日渐升温。人们对于出现此类情况，在伸手援助前产生了迟疑、彷徨。前车之鉴，是否会会重蹈彭宇覆辙呢？该不该帮助困难的人呢？会不会被误解而产生麻烦呢？于是各种不和谐现象频频出现：有绕道而走的，有旁观不决的，更有甚者劝他人不要多管闲事的。一时间这股不良风气如雾霾般时时存在，人与人之间缺少了诚信，使我们的千年优良传统蒙受尘埃。

乌云终将散去，阳光总会来临，我们社会的正能量如泥土下的春笋总会破土而出，且遍地发芽生根。人们希望社会的和谐，希望人与人之间的友善、文明与诚信。当有人伸出援助之手帮助他人时，人们都投于赞许的眼光，给与热情的表扬与喝彩。网络也发挥了它的传播功能，“托举哥”，“最美的交警”，“最美的老师”等等，有些社会机构还设立了见义勇为奖金，专门表彰那些帮助他人的好人。优良传统又得以弘扬，和谐社会处处是春风。让我们为这些优秀的人点赞，为正能量喝彩。

春晚小品《扶不扶》宣传了一个很真切的道理：人倒了最终还能扶起来，人心倒了可就扶不起来了。社会上十分需要这种友善，文明的正能量，需要人民的正能量撑起这个社会，同样也需要人与人之间建立起来的诚信。失去了友善，文明，诚信的道德品质，就像是社会失去了照亮前方路途的光明，把人们推向无边的陌生，带来更多的负面影响。我们应该为社会上的每个付出，传播正能量的公民点赞，为他们的举动喝彩，向他们的行为学习……抛开更多的杂念与警惕，敞开心去信任对方，为社会奉献力量。

一滴滴雨水能汇聚成海洋，人人奉献出一丝正能量，待人文明，友善，做个讲诚信的人，就会凝成一股无穷的力量，点亮整个社会。

**正能量的句子经典篇五**

第一段：引言（大致200字）

正能量，作为当下热门话题，指的是积极向上的思维与言行，能够促进个人的成长与社会的发展。近年来，正能量的概念在社交媒体和公众话题中频繁出现，许多人开始重视积累和传播正能量。在我个人看来，积极、乐观、助人的态度对我们个人和整个社会来说都非常重要。在日常生活中，我所接触到的正能量和体验，不仅丰富了我的生活，也让我深刻地认识到正能量的力量。

第二段：积极心态的重要性（大致200字）

拥有积极心态是保持正能量的关键。在面对困难和压力时，积极心态能够帮助我们更好地应对挑战。我曾经遇到过一次工作上的挫折，刚开始我陷入了消极的情绪，觉得自己无法对付事情。然而，当我转变观念，以积极的态度面对困难时，我找到了解决问题的办法，并能够更好地提升自己的能力。通过这一经历，我深刻体会到积极心态对于克服困难的重要性。

第三段：传播正能量的方式（大致200字）

传播正能量是提升生活质量的关键，同时也是影响他人的强大力量。我们可以通过简单的行动来传递正能量。举个例子，当一个人遇到困难时，我们可以主动伸出援助之手，给予鼓励和支持。我们还可以通过社交媒体传递正能量，发布有意义的内容，与他人分享阳光、激励和正能量的信息。另外，我们还可以积极参与公益活动，为社会做出更多的贡献。不论是大到公益活动，还是小到微笑一下或给予思考，每个人都可以通过种种方式传播正能量。

第四段：正能量的益处（大致300字）

正能量不仅对个人有益，也对整个社会产生积极影响。首先，正能量能够改善个人的心理状态。积极的思维能够减轻压力，提高幸福感和生活质量。其次，正能量还能改善人际关系。当我们用积极乐观的态度与他人交流时，能够吸引和感染他人，使我们的社交关系更加和谐。同时，正能量还能带来积极的工作态度，增强我们的工作能力和积极性。在组织中，积极向上的团队氛围会促使成员的凝聚力和创造力大大提升。正能量的力量是无穷的。

第五段：结论（大致200字）

正能量在当今社会中变得越来越重要，因为它可以帮助我们面对困难，改善个人心理状态，拓展人际关系，提升工作效率，推动整个社会的积极发展。个人积极心态的转变和正向行动，是传递和积累正能量的关键。通过自己的努力，传播和分享正能量，我们可以创建一个积极、健康的环境，不仅为自己创造更好的生活，也能影响他人，共同促进社会的进步和发展。在今后的日子里，我会坚定地相信正能量，积极传递它，并通过自己的行动来改变世界。

**正能量的句子经典篇六**

借此机会我与大家分享《正能量》读后感，谈谈自我的心得体会，感谢党总支对年轻人的关心，为我们订阅了《正能量》这样一本排除负面情绪、传递正向能量的心灵成长之书。工作之余，怀着激动的情绪抓紧拜读完这本鲍耶所著，从苏格拉底到乔布斯一向受用的六度空间，心中感慨无限。

阅读这本书，是从疑惑、好奇和心中无限的期盼中开始的，还没开卷，便被书名所打动——《正能量》，到底什么是正能量？怎样获得正能量？又怎样样才能运用正能量打造全新的自我?随着阅读的一点点深入，跟随着作者的文字，内心仿佛也变得越来越光明与用心起来。

书中所说的正能量，就是一切予人向上和期望、促使人不断追求，让工作、生活变得圆满幸福的动力和感情。透过种种实验和数据，鲍耶严谨又趣味十足地向我们阐释了伟大的“六度空间”原理，实现能量突破的“六度空间”，从失败中走出，下一站就是成功。运用“六度空间”原理激发出的正能量，能够使我们产生一个新的自我，让我们变得更加自信、充满活力，破除了我们过去秉持的“性格决定命运”、“情绪决定行为”等认知，更好地去指导我们的工作与生活。

工作中，我们需要正能量来不断激励自我。尽管有时辛苦，有时沮丧，但是我们不得不承认，工作是实现自身价值的一个重要方面。而如何在工作中最大限度发挥自我的正能量，实现自身价值，每个人都有自我的体会。就拿自我来说，在后勤服务的岗位上工作一年多时光，感受颇多。后勤服务工作琐碎且繁杂，集广泛性、服务性、时效性、协调性于一体。需要时刻绷紧神经，花费超多的精力与时光去完成，不能耽误，更不能有差错。压力当然是有，职责也很重大。正因如此，就更需要自我抱着如履薄冰、如临深渊的紧迫感与使命感，不断学习各方面知识，不断总结工作规律，不断向自我提出更高地要求，夙夜在公，勤勉工作。只有抱着这样的态度，才能促使自我不断地进步。这中间必定会经历痛苦，如果把工作的压力和挫折，转变成了负能量，经常抱怨，越说情绪越差，负面的情绪堆积最终会爆发，耗尽身体的正能量，负能量蔓延开直至影响到周围的同事和家人，如同病毒传播一样。但要是换个视角，当看到自我的劳动收获成果，看到每一项工作任务的圆满完成，看到每一点一滴进步的不易取得，都激励着自我用更昂扬的斗志，更饱满的精神去迎接下一个更大的挑战。我想，这也就是一个不断积聚正能量来激励自我更好工作的过程。

生活中，我们亦需要正能量。正能量的传染力就像磁场，能够向外辐射用心和乐观。不论遇到任何事情，都要往好的方面去想，无论经历怎样坎坷的生活，内心始终持续对生活的热爱，始终用一颗温暖的心去应对人生。用心、乐观、豁达、从容、朴素、简单、宽容、善良……这些都是生命的正能量，当你调整心态，用昂扬用心的姿态迎接初升的太阳，拥有正能量的你就是自信、值得信赖的，用自我的洒脱和热情影响身边的人与事，正能量帮你建立了良好的人际关系，你也能用自我的正能量去塑造一个良好的氛围，这是你拥有的无形的巨大财富。

人心中的“能量场”存在着正、负这两种能量，当正能量不断被激发时，负面情绪会逐渐被代替，人的幸福感也会慢慢增加。在工作中，重视用用心的心态调整自我，摒弃负面的思想，远离消极，坚持正向能量，持之以恒，还有什么困难会困扰我们呢？每一天给人一个微笑、一个握手，传递的便是乐观和用心，转发一条温馨、用心向上的微博，也是向朋友传达了正能量的价值，促使社会风气向着用心健康的方向前行。“每一个不曾起舞的日子，都是对生命的辜负”，只有我们每一个人学会坚持正能量、充满正能量，让正能量帮忙我们实现向上的人生路，改变我们的人生。我们的社会才会充满正能量，国家才会充满正能量，公司才会充满正能量，让我们紧密围绕在党总支及公司领导周围，凝心聚力，干事创业，为实现服装城又好又快发展，贡献自我的一份正能量。

点燃正能量，你的改变从此刻开始！

**正能量的句子经典篇七**

正能量已经成为一个时下非常流行的词汇，它指的是积极向上的力量，给人带来积极的影响和改变。在这个快节奏的社会中，如何保持自己的心态积极乐观，成为一种必要的生存方式。下面我将分享我的一些心得体会，希望能够对诸位有所启发。

第二段：拥有积极的心态

一个积极的心态是保持正能量的关键。我发现无论遇到怎样的困难和挫折，只要我保持乐观的心态，总会找到解决的办法。曾经在一次工作中，我遇到了一个棘手的问题，刚开始我陷入了困惑和焦虑之中，但后来我意识到，我需要调整自己的心态，寻找到解决问题的办法。于是我开始积极主动地与同事讨论，寻求帮助，并找出了问题的症结所在。最终，我成功解决了困扰我许久的问题。我体会到，只要保持积极的心态，即使面对困境，也能找到突破的机会。

第三段：与他人分享积极的能量

积极的能量不仅仅是自己拥有，还可以通过将它传递给他人，让更多的人受益。在我的日常生活中，我尝试着与他人分享正能量。我发现无论是对同事还是朋友，只要我积极传递一些鼓励和支持，他们就会感受到我的关心和支持，并且会感到积极向上起来。类似的，当我自己感到沮丧时，身边的人经常会给我以鼓励和支持，这使我重新振作起来。这样的互动使我们之间的关系更加紧密，并且在生活中建立了一个积极向上的氛围。

第四段：培养正向的兴趣爱好

除了与他人分享正能量，培养正向的兴趣爱好也是保持正能量的重要途径之一。在我的日常生活中，我喜欢阅读、绘画和旅行。当我沉浸在这些兴趣爱好中时，会忘记周围的烦恼和焦虑，心情自然变得愉悦和积极。据研究表明，从事正向的活动可以促进大脑中受欢迎的化学物质的释放，使人感到更加快乐和满足。同时，我也发现通过兴趣爱好结交新朋友，并与他们分享共同的兴趣，能够进一步扩大我的社交圈子，从而带来更多的正能量。

第五段：正能量对个人成长的影响

积极正能量不仅对个人的心态有积极的影响，还对个人的成长有着重要的意义。在我个人的经历中，我发现积极正能量可以激发我的自信心和创造力，推动我不断地挑战自我。当我面临新的挑战和机会时，我会信心满满地去尝试，而不是退缩。通过积极的心态和行动，我成功地完成了许多困难的任务，并实现了个人的成长和进步。因此，我相信，保持积极正能量是每个人在成长过程中都需要努力培养和保持的品质。

结尾段：总结

保持积极正能量对于我们每个人来说都是非常重要的。通过拥有积极的心态、与他人分享正能量、培养正向的兴趣爱好以及正能量对个人成长的影响，我们可以更好地应对困难和挫折，找到解决问题的方法，并实现个人的成长。让我们携手共努，为创造更多正能量的社会做出自己的贡献。

**正能量的句子经典篇八**

旋律，营造健康和谐的网络舆论氛围，以良好的精神风貌迎接党的十八大胜利召开。

一、活动主题：聚焦新辉煌 献礼十八大 二、二、活动时间

活动启动仪式6月19日举行，征稿时间从6月20日起至2024年8月10日止，评 选时间从8月11日至9月10日。评选结果于9月12 日在××新闻网××频道公 布，颁奖仪式于9月28日举行并开始集中展播获奖作品。

三、组织机构

本次活动由××新闻网、中共××市委对外宣传办公室、市人民政府新闻办 公室主办，市互联网信息办公室、××新闻网××频道承办，负责大赛的具 体组织协调工作。

活动设大赛组委会，由××新闻网、市委宣传部、市委外宣办、市政府新闻 办、市网信办、××新闻网××频道以及各县(区)宣传部相关负责同志组成。大赛评委在组委会委员中遴选产生，并邀请市内有关专业人士组成。

四、活动内容

1、活动期间，在××新闻网××频道开设作品征集专区和展播平台，网友 通过征集专区上传作品。

2、参赛作品分文字、摄影、视频作品三类，网友可自行选择创作体裁。

3、参赛网民不受年龄、地域、国籍等条件限制，个人、单位均可参赛。

4、活动组委会将分别组织作品评选，获奖作品将统一在主办网站和市、县 新闻网站联合展示。

5、获奖优秀作品结集出版或刻录光盘。

6、举行颁奖典礼，邀请获奖单位和个人参加。

五、参赛要求

总体要求：所有参赛作品必须紧扣“传播“正”能量 献礼十八大”主题，以 “扶贫开发”、“红色旅游”、“民风民俗”、“水利建设”、“交通建设 ”、“城市建设”、“惠民新居”、“产业发展”等为重点内容进行创作。大赛实行实名制投稿，参赛者提交作品时，要提供个人真实姓名、通信住址、邮政编码、电子邮箱、联系电话等信息，大赛组委会将对参赛者信息严格保密。

(一)文字作品参赛要求

1、内容要以小见大，要从作者自身经历、周边变化及所见所闻入手，通过 对各行各业、各方面发展变化的记叙，生动体现大赛主题。

2、文体不限，字数控制在3000字以内。

3、作品严禁抄袭，文责自负。(二)摄影作品参赛要求

1、作品格式为jpge文件，图片上传规格标准，每组作品提交的数量最多不 超过8张。

2、所有参赛摄影作品必须为本人原创，拍摄时间应为2024年以后，作品内 容必须真实，符合大赛主题。（十八大主题团日活动策划书：党的光辉在我 心）

3、参赛作品黑白、彩色均可，单幅、组照不限。可以经过适当处理来调整 显示效果，但是必须保持摄影类作品的基本性质，禁止任何歪曲作品真实性 的操作。参赛者须保留图片原始信息。

1、参赛视频作品不得是已经在电视台公开播出过的内容，但可以部分取材 于公众视频素材进行创造性的编辑制作。

2、大赛期间，网民可直接登录××新闻网××频道网站上传作品，也可通 过邮寄方式向主办网站提交视频作品录像带或光盘作品。邮寄请注明：“聚 集新辉煌献礼十八大”网络作品大赛视频参赛作品字样。

3、参赛视频作品文件格式不限，可以提交各种常见格式的视频文件。超过 50mb视频的作品可通过邮寄方式提交。

六、作品权属

凡属此次活动的参赛作品主办方和承办方享有使用权和刊发权。

七、奖项设置

一等奖3名：文字、视频、图片各1名，奖现金2024元和奖品。二等奖6名：文字、视频、图片各2名，奖现金 1000元和奖品。三等奖9名：文字、视频、图片各3名，奖现金 500元和奖品。入围奖30名：文字、视频、图片各10名，奖现金 200元和奖品。获奖者统一由主办单位颁发荣誉证书。

优秀组织奖：对工作成效显著的单位授予“优秀组织奖”，并给予适当的物 质和精神奖励。

七、具体要求

各县(区)委外宣办、政府新闻办要高度重视，加强组织协调，指导辖区相关 单位积极响应和参与。市级各新闻网站和各门户网站要做好专题链接，积极 推广。××新闻网××频道要扎实做好本次活动的网络平台建设和管理，确 保大赛成功举办。

为深入学习党的十八大精神，进一步引导广大团员青年坚定跟党走中国 特色社会主义道路的理想信念，提高广大青年在内心深处对党的十八大精神 的认同感，文学院团总支特举办此次作品征集活动。具体内容如下：

（一）活动时间：2024年12月6日——12日

（二）活动主题：“青春正能量，感悟十八大”

（三）活动面向对象：文学院全体在校学生

（四）活动安排：

活动一：

1、活动名称：“献给党的三行情书”

2、要求：（1）用三句话，概括近十年你身边的变化或表达对十八大的赞颂；

（2）作品发送至邮箱zuzhibu1129@，需注明作者姓名、班级及联系方式。活动二：

1、活动名称：“我心中的十八大”

2、要求：（1）讲述你心中的故事，主题必须和十八大有关，600字以上

（2）作品发送至邮箱zuzhibu1129@，需注明作者姓名、班级及联系方式。活动三：

1、活动名称：“图片看发展”

（五）奖项设置（各活动）：一等奖一名，二等奖三名，三等奖六名，并颁发获奖证书。

一、活动背景

2024年11月8日，中国共产党第十八次代表大会在北京隆重召开，这是我国 全面建设小康社会关键时期和深化改革开放、加快转变经济发展方式攻坚时 期召开的一次十分重要的大会。认真学习贯彻十八大精神，是全党和全国人 民当前和今后一个时期的首要政治任务，我们要积极响应党中央的号召，认 真学习、理解、领会和实践十八大精神。因此，开展了学习十八大精神为主 要内容的主题团日活动。

二、活动主题

回首十年，展望未来 爱党荣校，创造辉煌

三、活动时间

四、活动地点 活动初期：各个寝室 活动总结会：2—302教室

五、活动对象 10生物工程全体团员

六、活动流程

1.在活动初期，各个党员（预备党员）在自己负责的寝室开展讨论（分组及

讨论内容见附件），党员（预备党员）可以准备“我心中的社会主义核心观”、争做青年先锋、青春共话十八大、互动游戏等形式。具体自行决定。

2.各寝室长在讨论活动中要组织寝室成员发微博，以#红色生命#为话题，每 条微博需配发照片，各寝室至少五条。

3.发动寝室成员在便利贴写上以“感悟十八大，青春正能量”为话题，内容 可以是自己对未来期望，也可以是对十八大感想。最后需拍成照片，上传微 博。便利贴要上交至小组负责人。

4.讨论结束后，各个党员（预备党员）、寝室长总结讨论的情况，写不少于 500字的小结。(以word形式发至洪定超处：)5.开展活动总结会，大家一起交流。

6.整理此次活动的材料并及时将活动的信息（包括参加活动的团支部数、学 生数、活动新闻，也可包括照片、视频等信息）在微博上进行展示，将相关 综合性新闻报送给辅导员（联系人：翁添富）。

七、预期效果

通过此次活动，大家对十八大精神有了更一步的了解，回首过去十年的发展，谈谈大家对未来的看法，为推进党的建设新的伟大工程，作出新的更大贡献。

附件：

一、活动初期讨论分组情况 二、二、讨论的内容

1.具体谈谈十年变化，讲讲对自己对国家未来的展望。2.谈谈十八大报告的学习体会和感想。

武汉理工大学团委积极响应团中央和团湖北省委的号召，动员全校学生 以“微言微语”学习宣传贯彻党的十八大精神，发起“感悟十八大·青春正 能量”主题微博讨论活动，在全校掀起学习宣传贯彻党的十八大精神的高潮，构筑起网络思想政治教育的新高地。自2024年12月微博话题发起以来，全 校团员青年通过对党的十八大精神的学习感悟，积极参与该微博话题互动，纷纷秀出对党的十八大与青春正能量的感悟。截至目前，已发布微博1200余 条，近万人次参与了话题讨论。

武汉理工大学团委选取管理学院团委等学院团委作为试点单位，面向 2024级和2024级团支部开展“微文字，博世界”微博评比活动，进一步推动 “感悟十八大·青春正能量”活动向纵深发展。校团委按照“两个全体青年 ”的要求，着力发挥学校团组织微博在学习宣传贯彻党的十八大精神活动中 的作用。评比活动分成四个阶段：汇总材料、团支部互评、网上投票以及公 布最终获奖结果。本次活动设计的“网上微投票”环节激烈异常，将此次活 动推向了高潮。在此环节中，各团支部运用多种方式，积极号召全校团支部 参与投票。最终，保障1101团支部和工商1211团支部分别凭借250票和239票 的优异成绩在各自年级的投票环节拔得头筹。

据悉，武汉理工大学团委高度重视团组织微博体系建设，通过打造“微 部门（校团委微博运营部）、微小组（各学院微博工作小组）、微协会（校 微博研究会）”三位一体的“三微”微博建设系统，完善“微互动、微评比、微培训、微反馈”的“四微”微博工作体系，充实“微直播、微课堂、微 讨论、微话题、微媒体”的“五微”微博服务平台。依托“三微建设、四微 体系、五微平台”的网络化、矩阵式的微博工作机制，下一步将继续开展团 支部微博大赛，全面推进团组织微博体系建设。

求是内外，看学子指点江山；青春韶光，正当是挥斥方遒。或是时事解读，或是低碳骑行，或是幸福问卷，或是送医下乡……坚定、执着，求是学子 用实际行动践行着对党的无限忠诚；蓬勃、奋发，求是学子以饱满的热情彰 显着专属他们的“正能量”！

玉泉分会场的热烈气氛不差分毫。很多主题团日活动给在场的评委老师和 观众留下了深刻印象：化工系化工0903团支部的“秉承民族之根，弘扬中华 之魂”主题知识竞赛团日活动，严肃却不失娱乐，加深了同学们对于十八大 的理解和认识；电气学院本科生团总支以三行寄语和灯谜的形式，将十八大 的理念融于多彩的活动中，受到了广大团员青年的欢迎；幼教中心团总支的 “青春正当时盛逢十八大”主题团日活动，举办了青年教师教育技能比赛、骑行等一系列活动，让所有团员不仅能够深入学习十八大的理论知识，又能 参加实践活动践行十八大精神。

各团支部的活动紧扣主题，内容充实，活动开展卓有成效，参与者收益颇 丰，工作总结内容扼要精彩，分析透彻，促进了团支部各项工作的开展。“ 运用视频采访、演讲大赛等形式开展团日活动富有新意，是大家喜闻乐见的 活动，在大学生活动中就应该注重创新、务实，并结合专业特色，使全体团 员都能积极主动地参与其中，彰显出大学生青春活力的面貌。”在场评委老 师充分肯定了各团支部开展的主题团日活动，并对日后的团支部建设提出了 期盼与要求。

团日活动，评选出人文学院汉语言文学1001团支部“情系十八大 学子送寄语”主题团日活动等14个优秀主题团日活动以及优秀组织奖。

**正能量的句子经典篇九**

第一段：引言（200字）

正能量是现代社会中经常提及的一个词汇，它代表着积极向上的力量和正面影响。在我日常的学习和生活中，我深深感受到了正能量的重要性和影响力。积极的心态和行为能够改变一个人的命运，甚至能够影响整个团队、社区 ja或社会。因此，我深入思考和体会了正能量的重要性，并通过亲身经历和观察，得出了自己的一些心得体会。

第二段：正能量的力量（200字）

正能量凭借其积极、向上的特点，可以改变一个人的命运。以我个人为例，当我积极向上、乐观向前时，我能够更好地面对困难和挑战，从而激发自己的潜能。在学习上，我对待每一门课程都抱有兴趣和热情，虽然会遇到困难，但我相信正能量能够帮助我战胜困难，最终取得好的成绩。在生活中，我善于与人沟通，用积极的言行和态度影响身边的人，不仅赢得他们的尊重和信任，还建立了良好的人际关系。这些都得益于正能量的力量。

第三段：正能量的传递（200字）

正能量不仅可以改变个人，还能够传递给周围的人。我认为正能量最大的特征就是传染力，只要我们充满正能量地面对生活，就会影响身边的人，带动他们的情绪和行为。在学校，我的积极态度和乐观心态感染了同学们，在协作中我们能更好地完成任务，共同进步。同时，我还积极参与公益活动，与志愿者一起为弱势群体提供帮助，这种积极的行为不仅使我感到快乐，也为他人带来了温暖，传递了正能量。

第四段：建立正能量的方式（200字）

如何建立和维持正能量成为了我关注和探索的问题。首先，积极主动地面对生活，不抱怨不埋怨，对自己和他人都给予鼓励和支持。其次，保持积极健康的生活方式，合理的饮食、充足的睡眠和适当的锻炼都能提升个人的正能量。此外，与正能量的人为伍，多与成功人士交流、学习，从他们身上吸取正能量，不断进步。最后，学会感恩，感恩生活中的一切，包括困难和挫折，因为它们让我们更加坚强成熟。

第五段：结语（200字）

正能量是一种内在的力量，它能够激发个人的潜能，影响周围的人，为自己创造更好的未来。通过我的亲身体会和观察，我深深认识到了正能量的重要性和价值。在未来的学习和生活中，我将继续保持积极向上的态度和行为，传递正能量，为自己和他人带来更多的正面影响，共同创造一个充满希望和动力的美好世界。让我们共同努力，让正能量成为我们生活中最美好的底色。

**正能量的句子经典篇十**

人们常说“能量无所不在”，而这能量有时候是正面的、积极的，而有时候却是负面的、消极的。在生活中，我们常常会受到各种各样的能量的感染，这些能量会对我们的情绪、信念和行为产生不同的影响。在我与他人的交往中，我深刻地体会到了正负能量的巨大影响，并从中记取了一些宝贵的心得体会。

第二段：正能量的作用

正能量是一种积极、向上的能量，能够带给人们力量和希望。在我与身边的人相处时，我发现当我们给予别人支持和关爱，积极传递希望和正面信息时，他们往往会有更好的情绪和表现。当我遭遇挫折和困难时，身边的人给予我的鼓励和帮助总能让我重新振作起来，重新寻找到解决问题的办法。正能量是一种互利的能量，通过我们自己的积极行为，我们可以激发他人的潜能，让生活充满斗志和希望。

第三段：负能量的影响

负能量是种令人生厌、消极的能量，会带给人情绪低落和消极情绪。曾有一次，我因为工作上的一次小错误受到领导的责骂，整个人的心情变得非常糟糕。我开始怀疑自己的能力，心中充斥着负面的想法。这种消极情绪传染给了身边的同事和朋友，他们也变得沮丧和消极。这个例子告诉我，负能量是一种不容忽视的能量，它会像病毒一样蔓延开来，影响到周围的人，对整个社会产生消极的影响。因此，我们要时刻注意自己的言行，以免成为负能量的传播者。

第四段：建立正能量的方法

要建立正能量，我们首先需要提高自己的心态和思维方式。积极的心态是化解负能量的关键。每天看着镜子里的自己微笑，给自己鼓励和支持。同时，要学会察言观色，用鼓励和赞美的话语去引导他人，让别人感到被尊重和重视。此外，分享和倾听也是建立正能量的重要方式。分享快乐、分享知识，将积极的东西传递给身边的人，让他们感受到温暖和喜悦。同时，倾听别人的需求和困扰，给予他们支持和关爱。通过以上的方法，我们可以在自己和他人之间建立积极、向上的能量，创造更加美好的人际关系。

第五段：我的心得体会

在我与他人交往的过程中，我深刻地体会到正负能量的重要性。正能量能够带给我和他人力量和希望，让我们更加积极向上；而负能量则会带给人情绪低落和消极情绪，愈演愈烈。因此，我们要时刻关注自己的言行和心态，努力去建立正能量。通过微笑、赞美、分享和倾听，我们可以用积极的力量感染他人，让彼此的生活更加美好。我们要积极传递正能量，让世界因我们而变得更加和谐、美好。

**正能量的句子经典篇十一**

正能量是一种积极向上的力量，它可以让我们更加自信、乐观、积极、勇敢，带给我们无穷无尽的能量。在日常生活中，我们可以吸收正能量，同时也可以为他人注入正能量。在接下来的文章中，我将分享一些关于对正能量的心得体会。

第一段：正能量的渠道

正能量的渠道有很多，比如阅读正能量的书籍、看暖心的电影、听鼓舞人心的演讲、参与志愿活动等等。其中最重要的是人与人之间的交流，就像一次简短的问候，在不经意间就会给人留下深刻的印象。正能量的渠道不止于此，任何让你感到愉悦、鼓舞和勇气的事情都是正能量的源泉。

第二段：正能量的充满

正能量的充满需要一种主动的态度。我们不能等待别人来给我们注入正能量，而应该通过自己的力量去寻找和创造正能量的机会。帮助别人是最好的途径之一，寻找机会去做某些事情，比如陪老人家过马路、捡起路边的垃圾等，这些小事都可以让你获得正能量，同时也为他人注入正能量。

第三段：正能量的价值

正能量价值不仅体现在我们的情感上，更在我们的行动中。当我们充满正能量的时候，我们会表现出更多的自信、勇气和活力，让自己更健康，更快乐。同时，我们也能够帮助别人，影响他人，减少他人负面情绪和行为，提高与他人相处的效率。

第四段：正面思考的力量

正面思考的力量是正能量的护身符之一，可以减轻我们的负面情绪和行为。当我们遭遇不幸、挫败、失望或者失落的时候，我们应该想象和寻找正面的一面，鼓励自己，告诉自己再努力一次，相信自己，相信未来。这种思考方式可以帮助我们淡化负面情绪，渐渐走出困境。

第五段：积极生活的态度

积极生活的态度是充满正能量的重要标志。积极生活的态度包括肯定自己以及他人的优点、重视生活中的美好事物、努力制造愉悦和快乐的生活环境等。只要我们保持积极的心态，积极的行动，我们的生活便充满了正能量。

总结：

正能量可以让我们做人更好，生活更美好。在追求正能量的过程中，我们要怀有一颗开放、温暖、坚强和谦虚的心态，这样，我们就能够更好地理解和感受正能量的真谛，更加愉快地走过人生的每个阶段，同时也将正能量传递给每个人，让这个世界更加充满爱和阳光。

**正能量的句子经典篇十二**

在诸多的历史事件中，向往，仿佛是成功的奠定者。

事业有成者，不论以怎样的态度情感来示人，换来的是无数向往与艳羡的目光。而一无所有的人，即便以骄傲，“大家风范”来展示给所有，换来的不过是一眼不屑罢了。

人活在世上，所追求的目标不过是做一个对社会有贡献的人，或多或少。在给社会出力的时候，同样也满足了自己，满足了人皆有之的虚荣。

儿时，你会在老师和父母的谆谆教诲下学会奋斗，并树立自己的理想。到了现在，要学的不仅仅是奋斗，要有前进的动力，以现在为起点，以一个远大的目标为成功的见证，如此，才会有进步。

当然，在成长的过程中，不免会伴随着诸多的坎坷，一定要认准自己要走向的目标，也要有飞蛾扑火的觉悟，只要你奋斗，挑战过了自己所确定的目标，“纵向一跃”，你只要问心无愧便好，不一定是真要达到你的理想，而只是在实现梦想的道路上对自身的“洗礼”，最后的“圆梦”，更是丰收的硕果。

或许每个人们出生不同，这是由上天来确定的，且我们的起点却是相同的，是公平的。

感谢包容过你的人，因为你因此而变得更加优秀。你总是会无限放大你的缺点，而弘扬值得赞美的地方，你会改正那一点瑕疵。伤害过你的人，让你变得更加坚强与隐忍，让你的人格更加完善。他伤害你的时候，当时你或许会觉得无法接受，并因此产生怨恨。他对你的伤害，使你倍加委屈，但是你最应该做好的并不是怨恨别人，而尽量的完善自己。

难在抑制自己受伤的情绪，便抬头仰望天空吧，它那么的浩瀚无垠，一定会包含下你的所有委屈。

向往，在成功路上。

希望美好的明天，期待我所期待！

**正能量的句子经典篇十三**

正能量，是一种积极向上的精神力量，能够给人带来快乐、自信和希望。随着社会的发展，人们越来越注重正能量的传播与共享，我最近读了一本书，名为《正能量》，在阅读的过程中，我深有体会，感悟颇多。

首先，这本书让我意识到正能量的重要性。现代社会充斥着各种消极的信息和能量，我们时常会遇到挫折、困难和压力。而正能量则是一种积极的能量，能够帮助我们更好地应对生活中的种种考验。阅读这本书，让我深刻认识到正能量在生活中的价值，同时也激发了我在成长过程中传播正能量的动力。

其次，这本书给予了我提升自身正能量的启示。书中提到自信、善良、乐观和坚持等积极人生态度，这些品质不仅能给自己带来积极的影响，更能向他人传递正能量。我逐渐明白，要想成为传播正能量的人，首先要从自身做起，培养良好的心态和习惯，让积极的能量源源不断地涌进自己的内心，并通过积极的行动和言辞传递给他人。

此外，这本书还启发我关注他人的正能量。在书中，作者分享了许多人们因为受到他人正能量的鼓励和帮助，迎难而上，取得成功的故事。这些故事让我深刻认识到一个简单的微笑、一句鼓励的话语、一个善意的举动等，都可以成为他人生活中的一道阳光。因此，我决定要关注身边的人，用真心关怀和鼓励来传递正能量，让我周围的人都能感到温暖和支持。

回顾自己的成长历程，我深感正能量对我的影响。在面临学业压力和挫折时，家人的鼓励和支持给了我无尽的力量，让我始终保持着积极向上的精神状态。而在面对朋友的困难和挫折时，我也努力成为他们的倾听者和支持者，为他们传递正能量。这样的互助和共享，不仅帮助我度过了人生的低谷，也让我觉得自己的生活更加充实有意义。

最后，通过阅读《正能量》，我意识到要让正能量蔓延，我们不能仅仅停留在书本中，还需付诸于行动。因此，我决定要以实际行动来传递正能量。无论是在朋友之间，还是在社区中，我都会积极参与正能量相关的活动，通过分享自己的故事、鼓励他人的努力和表扬他人的优点，让更多人感受到正能量的力量，并帮助他们走出困境，追求目标。

总而言之，通过阅读《正能量》，我懂得了正能量的重要性和培养积极品质的必要性。我将在肩负正能量责任的同时，注重提升自身和他人的正能量，使自己成为社会中的一股正能量，为构建和谐、进步的社会贡献自己的力量。

**正能量的句子经典篇十四**

正能量一词源自网络流行语，广义指积极向上、向善向好的力量，狭义指一些积极向上，鼓舞人心，激励人的话语、图片或者音乐等。近些年来，正能量在社交媒体上得到广泛传播，为人们的生活注入了一剂强心剂。这不由让人思考，正能量所带来的改变究竟体现在哪些方面？作为心灵的重要支撑，我深感正能量的魅力。今天，我想与大家分享自己在接触正能量后的心得体会。

首先，正能量能够改变我们的思维方式和态度。在日常生活中，我们常常遇到困难和挫折，容易产生消极的情绪。而当我们接触到正能量的时候，积极向上的信息让我们重新审视问题，从另一个角度看待事情，改变了我们的思维方式。这种积极的思考方式让我们更加乐观、自信，并且在面对困难时更有勇气和坚持的决心。同时，正能量还能激发我们的创造力和想象力，使我们更具有机智和智慧。在这个信息爆炸和竞争激烈的社会中，以积极的态度思考问题，我们才能更好地适应环境变化，找到解决问题的最佳途径。

其次，正能量还能够提升我们的情绪和幸福感。正能量所传递的积极情感和乐观态度能够直接影响我们的情绪。当我们阅读一篇励志文章、听一首激励人心的歌曲或者看到一副激励人心的图片时，我们会感受到一种强烈的正能量，这种正能量会瞬间激发我们内心的积极情感和幸福感。在困难和挫折面前，积极向上的情绪能够让我们更加坚强、乐观，不轻易放弃，坚持追求自己的目标和梦想。相反，负能量所带来的消极情绪和压力会使我们变得消沉和沮丧，无法有效地应对困境和挫折。因此，接触正能量对于提升我们的情绪和幸福感有着重要的作用。

此外，正能量还能够促进人际关系的和谐发展。正能量给人们带来信任、友善和善意，使得人们愿意与他人分享、帮助他人。在一个充斥着负面情绪和消极情绪的环境下，人们往往容易产生怀疑、敌意和仇恨的情绪。而当人们接触到正能量的时候，他们会感到受到尊重和关心，他们会变得更加愿意信任他人，与他人建立起良好的人际关系。正能量的传播可以让人们相互欣赏、尊重和理解，从而拉近彼此的距离，共同构建一个和谐、友善的社会。

最后，正能量还能够激励我们更加热爱生活，追求个人的幸福和价值。人们常常在追求物质财富和功名利禄的过程中迷失了自我，陷入无穷的痛苦和迷茫中。然而，当我们接触到正能量时，我们会被身边的美好事物所感染，我们会更加珍惜生活，同时更加积极主动地去追求自己的幸福和价值。正能量所传达的积极向上的信息和乐观态度，会让我们相信，只要我们付出努力和坚持，我们一定可以过上幸福美好的生活。因此，接触正能量能够激励我们保持一颗热爱生活的心，积极地投身于社会事务中，为他人贡献自己的力量，在实现自己幸福的同时，也为社会的进步和发展做出贡献。

在接触正能量后，我深刻体会到积极的思维方式和态度对于改变个人和社会的巨大作用。正能量的传播不仅能够改变我们的思维方式和态度，提升我们的情绪和幸福感，促进人际关系的和谐发展，还能够激励我们更加热爱生活，追求个人的幸福和价值。因此，让我们积极向上，时刻接纳正能量，让正能量成为我们生活的一部分，为自己和他人带来快乐和幸福。

**正能量的句子经典篇十五**

在当今社会，人们的生活节奏加快，压力大，很容易产生消极情绪。然而，正能量却是我们应该时刻追求的。最近，我读了一本叫做《正能量》的书，从中汲取了许多力量和启发。在这篇文章中，我将分享我的阅读体会和心得体会。

第二段：书中的主题

《正能量》这本书围绕着正能量展开，其中包含了许多鼓励人们积极向上的故事、观点和方法。书中强调了自我激励的重要性，告诉我们如何通过改变思维和行为来提升正能量。最重要的是，它提醒我们要经常向他人传递积极和乐观的态度，帮助他们树立信心和战胜困难。

第三段：书中的启示和感悟

读完《正能量》后，我受益匪浅。首先，我明白了积极思维的重要性。积极思维不仅可以改变我的情绪，还可以影响他人，创造积极的社交氛围。其次，书中提到的自我激励方法对我来说非常实用。我通过建立目标、给自己奖励等方法，成功地激励自己完成了一些重要任务。最后，我了解到乐观是战胜困难的关键。在遇到困难时，保持乐观的态度和积极的心态是非常重要的，因为它会帮助我们看到胜利的希望。

第四段：书中的实践与应用

《正能量》不仅仅是一本理论性的书籍，更是一本实践性的指南。在书中，我找到了很多可以立即应用到日常生活中的方法。例如，每天用积极的心态面对挑战和困难，用行动证明自己的能力，积极向上的影响他人等等。我坚信，只有将书中的知识运用到实际中，才能真正体会到正能量所带来的改变。

第五段：结论

通过阅读《正能量》，我认识到积极向上的心态和乐观的态度对人生具有至关重要的影响。它们可以帮助我们战胜困难，迎接挑战，并让我们成为更好的人。这本书不仅给我带来了启示和感悟，还让我明白了积极的自我激励和向他人传递正能量的重要性。我将严格遵守书中的指导，将正能量融入到我的日常生活中，用积极的态度去面对一切。因为我深信，只有积极向上的力量才能让我们的人生更加美好。

通过阅读《正能量》，我认识到积极向上的心态和乐观的态度对人生具有至关重要的影响。它们可以帮助我们战胜困难，迎接挑战，并让我们成为更好的人。这本书不仅给我带来了启示和感悟，还让我明白了积极的自我激励和向他人传递正能量的重要性。我将严格遵守书中的指导，将正能量融入到我的日常生活中，用积极的态度去面对一切。因为我深信，只有积极向上的力量才能让我们的人生更加美好。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn